

Anna Makarczuk, Andrzej Makarczuk
(Uniwersytet Łódzki, instruktor Polskiego Związku Alpinizmu)

Terapia poprzez wspinanie

Zajęcia dla dzieci i młodzieży z zakresu wspinaczki na sztucznej ścianie oraz wybranych technik linowych

Wspinanie jest formą aktywności ruchowej, która w Polsce cieszy się coraz szerszym zainteresowaniem wśród młodzieży, a także osób dorosłych. Powszechnie kojarzone jest z grupą dyscyplin sportu uważanych za ekstremalne. Z pewnością uprawiane w górach, zwłaszcza wysokich, jest niebezpieczne i bezpośrednio zagrażające zdrowiu i życiu człowieka. Dla wielu wspinaczy górskich ten właśnie czynnik jest najbardziej atrakcyjny we wspinaniu.

Wszechstronność oddziaływania ruchu wspinaczkowego na ludzki organizm, możliwość jego stopniowej intensyfikacji oraz atrakcyjność powodują, że wspinanie zostało zaadaptowane jako jedna z form aktywności ruchowej dla potrzeb sportu, rekreacji, a nawet rehabilitacji. Ograniczony został czynnik ryzyka. Współcześnie najpopularniejsze odmiany wspinania, takie jak wspinaczka skałkowa, wspinaczka na sztucznych obiektach czy buldering, nie niosą ze sobą dużego zagrożenia dla zdrowia czy życia wspinacza. Rozwój technologiczny oraz dostępność sprzętu wspinaczkowego spowodowały, że wspinanie stało się bezpieczniejsze.

Zalety wspinaczki jako formy rekreacji i sportu doceniono już w wielu krajach świata. Ostatnie 30 lat to prawdziwa eksplozja popularności wspinania. W samej tylko Francji powstało w tym czasie około 8 tys. sztucznych ścian wspinaczkowych. W Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej sztuczne ściany wspinaczkowe stały się niezbędnym elementem wyposażenia hal sportowych, ośrodków sportowo-rekreacyjnych oraz szkolnych sal gimnastycznych. Niewielkie ścianki wspinaczkowe instaluje się też standardowo w przedszkolach. W Polsce istnieje około 450 takich obiektów – najwięcej na południu kraju, ale ta sytuacja szybko się zmienia, gdyż ciągle powstają nowe¹.

¹ http://www.monolitsport.com.pl/index.php?content=sciany_w [dostęp: 12.12.2014].

Podejmowane są inicjatywy mające na celu popularyzację sportu wspinaczkowego. Przykładem takich działań jest projekt zrealizowany przez Polski Związek Alpinizmu w Bytomiu. Z zajęć skorzystało tutaj 60 uczniów szkół podstawowych. W trakcie 50-godzinnego kursu dzieci poznały tajniki wspinaczki, m.in. technikę asekuracji oraz style wspinania. Ukoronowaniem zajęć był pokaz nabytych umiejętności podczas zawodów sportowych².

Należy podkreślić, że działalność wspinaczkowa niesie ze sobą dużo elementów o charakterze wychowawczym: wymaga znacznej koncentracji uwagi, uczy panowania nad sobą w sytuacjach trudnych oraz przełamywania własnych lęków i słabości. Kształtuje umiejętność współdziałania w zespole. Jak w żadnym innym sporcie, bardzo mocno zaakcentowany jest tutaj aspekt odpowiedzialności za drugiego człowieka. Biorąc w ręce przyrząd asekuracyjny i wpinając w niego linę od partnera, stajemy się osobami bezpośrednio odpowiedzialnymi za jego zdrowie i życie. I nie są to wcale słowa górnołotne, tylko realna prawda. Z powyższych względów wspinaczka, nawet na sztucznej ścianie, niesie w sobie ogromny ładunek emocjonalny i dzięki temu intensywniej od innych rodzajów aktywności fizycznej wpływa na psychikę zaangażowanych w nią osób.

Wychowawczy wymiar sportu na przykładzie wspinania poddał analizie Krzysztof Sas-Nowosielski. Autor podkreśla niezwykłą intensywność bodźców oddziałujących na młodego sportowca – nie tylko fizycznych, lecz także o charakterze psychospołecznym, co powoduje, iż staje się on ważnym czynnikiem kształtującym osobowość człowieka³. Innym niezaprzeczalnym walorem wspinaczki uprawianej w terenie skalnym i górskim jest kontakt z przyrodą oraz jego pozytywne oddziaływanie na ludzką psychikę⁴. Jak pisze Andrzej Matuszyk:

Swoistość wartości estetycznych przyrody i przestrzeni gór w percepcji wspinaczkowej wyznaczana jest przez osobliwość sytuacji estetycznej, w jakiej są one konkretyzowane. Sytuacja ta mianowicie jest składnikiem sytuacji walki sportowej, w której strukturze przestrzeni ta pełni funkcję podłoża materialnego⁵.

W Polsce regularnie podejmowane są działania wykorzystujące wspinaczkę skalną i ściankową w rehabilitacji ruchowej. Stopień trud-

² <http://www.bytom.pl/wspinanie-to-wyzwanie> [dostęp: 12.12.2014].

³ K. Sas-Nowosielski, *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a zwątpieniem. O naturze wychowania i historii kształtowania się poglądów na wychowawczą funkcję sportu*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 5-6/473-474, s. 65-75.

⁴ A. Matuszyk, *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni na przykładzie alpinizmu*, Akademia Wychowania Fizycznego, seria: Studia i Monografie, Kraków 1998, s. 73-90.

⁵ Ibidem, s. 93.

ności wspinaczki można łatwo dostosować do możliwości osoby niepełnosprawnej, tak aby nie czuła ona zagrożenia i lęku. Jest to ogromnie ważne, ponieważ poprawia się samopoczucie i w rezultacie powoduje wzrost samodzielności osoby niepełnosprawnej. Sukces, jakim jest wejście na szczyt – pokonanie drogi wspinaczkowej – jest zawsze niezapomnianym przeżyciem, które ma swój długofalowy wpływ na dalszy rozwój. Każdy, kto tego doświadczył, zaczyna wierzyć, że skoro pokonał tę barierę – wydawało się nie do zdobycia – to poradzi sobie równie dzielnie z innymi wyzwaniami stawianymi przez życie. Organizatorem tego rodzaju aktywności dla osób niepełnosprawnych jest Fundacja Domin z Warszawy. Organizuje ona obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe dla dzieci i młodzieży w Centrum Edukacji i Rozwoju Psychofizycznego Dzieci i Młodzieży we wsi Podlesice na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej. W obozach uczestniczą dzieci i młodzież z autyzmem, z dysfunkcjami narządu ruchu oraz porażeniem mózgowym. Początkowo dzieci tylko oswajają się ze ścianą i wysokością. Nad całością czuwają przygotowani do pracy z osobami niepełnosprawnymi instruktorzy wspinaczki. W obozach uczestniczą również osoby sprawne; organizowane są ogniska i wspólne zabawy, co sprzyja integracji, zawieraniu przyjaźni, większemu zrozumieniu wzajemnych potrzeb i oczekiwań⁶. U dzieci, które pierwszy raz uczestniczą w zajęciach wspinaczkowych, łatwo można dostrzec ogromną zmianę w zachowaniu – radość i odwagę, swobodę w kontaktach z innymi obozowiczami. Przeważnie przyjeżdżają po raz kolejny, ponieważ postępy są o wiele bardziej widoczne, niż podczas żmudnej codziennej rehabilitacji. Zwłaszcza dzieci autystyczne stają się bardziej aktywne, nawiązują kontakt z otoczeniem, odzyskują przynajmniej częściowo radość życia.

Powyższe względy spowodowały, że wspinanie na sztucznych obiektach oraz w skałach zostało wykorzystane jako element oddziaływania terapeutycznego. Bardzo prężnie działają w tym zakresie ośrodki akademickie na terenie Stanów Zjednoczonych: Princeton University w programie Outdoor Action and Peak Potential, University of Utah – Splore's Rock On i wiele innych⁷.

W Polsce działania o takim charakterze podejmowane były na terenie Jury Krakowsko-Częstochowskiej już w latach 90. ubiegłego wieku. Zajęciami wspinaczkowymi objęto wtedy młodzież dotkniętą problemem narkotykowym oraz niedostosowaną społecznie. Szkolenie prowadzili instruktorzy z Akademickiego Klubu Górskiego w Łodzi⁸.

⁶ <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/5238> [dostęp: 9.12.2014].

⁷ <http://www.examiner.com/article/rock-climbing-s-therapeutic-benefits-for-people-with-autism-and-asperger-s> [dostęp: 2.12.2014].

⁸ <http://www.akglodz.org> [dostęp: 9.12.2014].

Obecnie zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych, którzy z różnych przyczyn czują się wyłączeni z głównego nurtu życia społecznego, prowadzi Fundacja Czarodziejska Góra⁹. Organizuje ona obozy rehabilitacyjno-wspinaczkowe w Rudawach Janowickich i Górach Sokolich – jednych z najpiękniejszych rejonów wspinaczkowych w Polsce. Wśród uczestników są dzieci i młodzież z autyzmem, problemami wychowawczymi, ze środowisk zagrożonych marginalizacją i już marginalizowanych, a także młodzież lecząca się z uzależnień. Co roku w obozach rehabilitacyjnych bierze udział około 200 dzieci i młodzieży z terenu całej Polski. Uczestnicy wspinają się na drogach ubezpieczonych pod okiem instruktorów i pomocników fundacji. Efekty tych działań spotykają się z pozytywną opinią rodziców i opiekunów. Większość dostrzega u swoich wychowanków wzrost chęci uczestnictwa w życiu społecznym, skuteczniejsze nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami i większą ich trwałość. Dla osób z zaburzeniami rozwoju społecznego wspinaczka ma przede wszystkim wymiar emocjonalny. Pokonywanie własnych lęków wpływa na lepszą samoocenę. Stwierdzenie – ja się wspinam, potrafię jak inni – jest nobilitujące¹⁰.

Poniżej przedstawiono przykładowe konspekty zajęć z zakresu podstaw techniki ruchu, asekuracji oraz technik linowych. Zajęcia przewidziane są dla młodzieży w wieku 12–15 lat. Skład grupy nie może przekraczać 12 osób. Ze względów bezpieczeństwa instruktor prowadzący powinien mieć pomocnika.

I. KONSPEKT ZAJĘĆ Z ZAKRESU TECHNIKI WSPINANIA DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12–15 LAT

Zadanie główne: zapoznanie uczestników z podstawowymi technikami ruchu wykorzystywanymi podczas wspinania na sztucznych ściankach.

Cele szczegółowe:

- 1) nauka podstawowych sposobów chwytania oraz stawania na stopniach;
- 2) nauka techniki frontalnej;
- 3) nauka pokonywania zacięć oraz odnajdywania miejsc odpoczynkowych – tzw. *no hand rest*.

Oddziaływanie wychowawcze:

- 1) konieczność koncentracji uwagi na postawionym zadaniu ruchowym;
- 2) nauka panowania nad własnym lękiem i samodyscypliny;
- 3) nauka współpracy w zespole.

⁹ http://www.czarodziejskagora.org.pl/pl/strona_glowna/obozy [dostęp: 5.12.2014].

¹⁰ *Pedagogiczno-terapeutyczna funkcja wspinaczki*, http://www.czarodziejskagora.org.pl/download/funkcja_wspinaczki.pdf [dostęp: 9.12.2014].

Miejsce: ścianka wspinaczkowa wyposażona w grube materace umożliwiające bezpieczny zeskok.

Czas trwania: 1,5 godziny (2 godziny lekcyjne).

Niezbędne przybory: obuwie wspinaczkowe, woreczki z magnezją.

Przebieg zajęć – 2 godziny lekcyjne

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia	Uwagi
1	2	3
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji.	Zbiórka w szeregu.
Zabawa ożywiająca	„Zaczarowany berek” – dzieci biegają po sali, oznaczony berek ma za zadanie złapać jak największą liczbę osób. „Zberkowany” przyjmuje pozycję zaczarowaną: podpór przodem, odczarować „zberkowanego” może nie „zberkowana” osoba, wykonując obok jedną pompkę.	Prowadzący zwraca uwagę na poprawne przyjmowanie pozycji podporu przodem oraz wykonanie pompek.
Ćwiczenia obręczy biodrowej, kolan i stóp	W rozsypce, stojąc – krążenia bioder, wymachy kończyn dolnych w parach, półprzysiady oraz podskoki obunóż.	Instruktor zwraca uwagę na obszerność ruchu.
Ćwiczenia obręczy barkowej oraz ramion i przedramion	Stojąc w rozsypce – krążenia ramion i przedramion, zabawa: „pączek, listek, kwiatek”.	Prowadzący pilnuje dokładności ruchu dłoni podczas zabawy.
Ćwiczenia z zakresu stawiania na stopniach	Ćwiczenia w ustawieniu frontalnym – próba wejścia na duże stopnie oraz balans ciałem w prawo i w lewo. Stopy ustawione prostopadle do powierzchni ściany. Na mniejszych stopniach – ustawienie stóp na krawędziach wewnętrznych – próba ruchu w bok – tzw. trawersowanie.	Każdy uczestnik znajduje miejsce przy ścianie wspinaczkowej – teren połogi.
Ćwiczenia z zakresu chwytania	Ćwiczenia w ustawieniu frontalnym – próby chwytania różnych chwytów oraz ich przytrzymywania.	Instruktor czuwa nad poprawnością wykonania ćwiczenia.
Ćwiczenie przemieszczania się w trawersie	Uczestnicy przemieszczają się w trawersie techniką frontálną, w prawą i lewą stronę. Ćwiczenie jest różnicowane poprzez zmianę ustawienia ciała	Instruktor koryguje błędy w ustawieniu ciała oraz pracę nóg.

1	2	3
	(bokiem) oraz różne sposoby chwytania i stawiania, a także odmienny dobór chwytów i stopni, z których mogą korzystać podczas trawersowania.	
Ćwiczenie utrzymywania pozycji odpoczynkowej (<i>no hand rest</i>)	Ćwiczący próbują odnaleźć miejsca, w których można stać, nie przytrzymując się rękoma: w formacji płytowej oraz w zacięciu.	Instruktor pokazuje wybrane pozycje oraz czuwa nad poprawnością wykonania zadania.
Ćwiczenie na trawersie z próbą zatrzymania i odpoczynku	Ćwiczący łączą trawersowanie różnymi technikami z próbami odpoczynku w pozycjach <i>no hand rest</i> .	Instruktor koryguje błędy w wykonaniu zadania.
Ćwiczenie techniki wspinania w zacięciu	Sposoby pokonywania formacji wklęsłej – ustawienie ciała, praca nóg, sposoby chwytania. Ćwiczenia odbywają się nisko nad materacem. Wykonywane są próby wspinaczki w górę oraz schodzenia.	Instruktor stosuje dokładny pokaz i koryguje błędy.
Ćwiczenia rozciągające wybrane grupy mięśni – klatki piersiowej i przedramion	Uczestnicy stają w rozsypce przodem do ściany – wykonują opad tułowia w przód, ramiona utrzymują szeroko, mocno uginają łokcie zbliżając klatkę piersiową do powierzchni ściany – powtarzają ćwiczenie 6 razy z zatrzymaniem w pozycji końcowej. W parach, w staniu przodem do siebie, w rozkroku, ćwiczący wykonują opad tułowia ze wsparciem ramion na barkach partnera – pogłębiają opad. Powtarzają ćwiczenie 6 razy.	Instruktor pomaga poprawnie wykonać ćwiczenia.
Czynności organizacyjno-porządkowe	Sprzątnięcie przyborów. Omówienie realizacji zadań lekcji. Pożegnanie.	Zbiórka w ustawieniu dowolnym.

Źródło: opracowanie własne (metodyka nauczania zgodna z wytycznymi Polskiego Związku Alpinizmu).

II. KONSPEKT ZAJĘĆ Z ZAKRESU PODSTAW ASEKURACJI DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12–15 LAT

Zadanie główne: zapoznanie uczestników z zasadami asekuracji najczęściej stosowanymi na sztucznych obiektach wspinaczkowych – tzw. asekuracja „na wędkę”.

Cele szczegółowe:

- 1) nauka zakładania uprząży wspinaczkowej i wiązania się liną;
- 2) nauka obsługiwaną przyrządu asekuracyjnego;
- 3) nauka asekuracji „na wędkę” – wybieranie liny, opuszczanie partnera, blokowanie przyrządu;
- 4) podstawowe komendy stosowane przy wspinaniu.

Oddziaływanie wychowawcze:

- 1) wyrabianie poczucia bezpośredniej odpowiedzialności za zdrowie i życie partnera;
- 2) nauka współpracy w zespole dwójkowym;
- 3) kształtowanie samokontroli i dyscypliny;
- 4) przełamywanie własnych lęków i zahamowań;
- 5) kształtowanie zaufania do innych.

Miejsce: ścianka wspinaczkowa wyposażona w grube materace umożliwiające bezpieczny zeskok.

Czas trwania: 1,5 godziny (2 godziny lekcyjne).

Niezbędne przybory:

- obuwie wspinaczkowe,
- woreczki z magnezją,
- uprząże wspinaczkowe,
- liny do asekuracji górnej,
- przyrządy asekuracyjne i karabinki z blokadą zamka.

Przebieg zajęć – 2 godziny lekcyjne

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia	Uwagi
1	2	3
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji.	Zbiórka w szeregu.
Zabawa ożywiająca	Ćwiczący biegają po sali. Na określone hasło zatrzymują się w odpowiedniej pozycji, np. leżenia przodem, podporu przodem, kłęk podpartego itd. Kto ostatni przyjmie pozycję lub pomyli się w jej wykonaniu, wykonuje trzy pompki.	Instruktor zwraca uwagę na poprawne przyjmowanie pozycji podporu przodem oraz wykonanie pompek.
Ćwiczenia obręczy biodrowej, kolan i stóp	W rozsypce, stojąc – krążenia bioder, wymachy kończyn dolnych w parach, półprzysiady oraz podskoki obunóż.	Prowadzący zwraca uwagę na obszerność ruchu.
Ćwiczenia obręczy barkowej oraz ramion i przedramion	Stojąc w rozsypce – krążenia ramion i przedramion, zabawa: „pączek, listek, kwiatek”.	Instruktor pilnuje dokładności ruchu dłoni podczas zabawy.

1	2	3
Wspinanie w łatwym terenie, w trawersie	Uczestnicy wykonują trawersy z zastosowaniem poznanych technik ruchu.	Prowadzący koryguje dostrzeżone błędy.
Nauka zakładania uprząży wspinaczkowej	Każdy z ćwiczących zapoznaje się z budową uprząży i jej przeznaczeniem. Po pokazie instruktora uczestnicy zajęć samodzielnie ubierają uprząż.	Instruktor zwraca szczególną uwagę podczas zapinania uprząży na tzw. „przeplot powrotny” oraz odpowiednie dopasowanie pasa biodrowego i pasów udowych.
Nauka łączenia uprząży z liną asekuracyjną – wiązanie się liną	Prowadzący pokazuje, jak zawiązać węzeł ósemkowy oraz jak połączyć go z uprzążą wspinaczkową. Kursanci próbują powtórzyć wiązanie węzła oraz całość łączenia.	Prowadzący podkreśla niezwykłą wagę staranności wykonania opisanych czynności – m.in. ładne ułożenie węzła i odpowiednią długość końcówki liny wychodzącej z węzła.
Nauka wpinania przyrządu asekuracyjnego w linę i jego obsługi	Ćwiczący dobierają się parami. Lina wpięta jest do przelotu około 2 metrów nad powierzchnią materaca. Każdy uczestnik ma przyrząd asekuracyjny wpięty w uprząż. Ćwiczenie polega na podawaniu i wybieraniu liny przez przyrząd asekuracyjny. Element ten powinien być przeciwczoony wielokrotnie – aż do uzyskania odpowiedniej płynności ruchu.	Instruktor reguluje tempo obsługi przyrządu w zależności od indywidualnej koordynacji ćwiczącego. Szczególną uwagę zwraca na bezwzględny zakaz puszczenia liny za przyrządem.
Wspinanie z asekuracją „na wędkę”	W zespołach trójkowych uczestnicy dokonują pierwszych prób wspinania na wędkę (w łatwym terenie). Asekurują się samodzielnie – po wcześniejszym pokazie prowadzącego. Dodatkowe zabezpieczenie stanowi trzeci ćwiczący, który trzyma linę za przyrządem w odległości około metra od rąk asekurującego.	Ćwiczenie wykonywane jest pod ścisłym nadzorem prowadzącego. Musi on zwrócić szczególną uwagę ćwiczących na negatywne konsekwencje popełnienia błędu podczas asekuracji – utrata zdrowia lub życia partnera!
b) podczas opuszczania partnera na linie	Po zakończonej wspinaczce asekurujący opuszczają partnerów na linie. Korygowane jest ustawienie ciała osoby opuszczanej oraz „praca z przyrządem”.	Instruktor zwraca uwagę na ułożenie rąk pod przyrządem i dodatkowe zabezpieczenie współpartnera.
Wspinanie z asekuracją górną („na wędkę”) w różnych formacjach	Doskonalenie poznanych czynności asekuracyjnych oraz technik ruchu. Próby samodzielnej asekuracji partnerów.	Prowadzący kontroluje poprawność wykonywanych czynności asekuracyjnych.

Ćwiczenia rozciągające wybrane grupy mięśni – klatki piersiowej i przedramion	W kłęku podpartym ćwiczący wykonują siad na piętach. Ramiona wyciągają daleko przed siebie. Starają się sięgnąć dłońmi jak najdalej i jednocześnie nie odrywać pośladków od pięt. Uczestnicy stają w rozsypce przodem do ściany – wykonują opad tułowia w przód, ramiona utrzymują szeroko, mocno uginają łokcie, zbliżając klatkę piersiową do powierzchni ściany – powtarzają ćwiczenie 6 razy z zatrzymaniem w pozycji końcowej.	Instruktor pomaga poprawnie wykonać ćwiczenia.
Czynności organizacyjno-porządkowe	Sprzątnięcie przyborów. Omówienie realizacji zadań lekcji. Pożegnanie.	Zbiórka w ustawieniu dowolnym.

Źródło: opracowanie własne (metodyka nauczania zgodna z wytycznymi Polskiego Związku Alpinizmu).

III. KONSPEKT ZAJĘĆ Z ZAKRESU WYBRANYCH TECHNIK LINOWYCH: PODCHODZENIE I ZJAZD NA LINIE DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 12–15 LAT

Zadanie główne: zapoznanie uczestników z techniką podchodzenia po linie oraz zjazdem.

Cele szczegółowe:

- 1) nauka wiązania lonży;
- 2) nauka wiązania węzłów zaciskowych;
- 3) nauka asekuracji podczas zjazdu na linie i podczas podchodzenia;
- 4) nauka zjazdu na linie i podchodzenia z użyciem węzłów samozaciskowych.

Oddziaływanie wychowawcze:

- 1) wyrabianie poczucia bezpośredniej odpowiedzialności za zdrowie i życie partnera;
- 2) nauka współpracy w zespole dwójkowym;
- 3) kształtowanie samokontroli i dyscypliny;
- 4) przełamywanie własnych lęków i zahamowań;
- 5) kształtowanie zaufania do innych.

Miejsce: ścianka wspinaczkowa wyposażona w grube materace umożliwiające bezpieczny zeskok.

Czas trwania: 1,5 godziny (2 godziny lekcyjne).

Niezbędne przybory:

- obuwie wspinaczkowe,
- woreczki z magnezją,

- uprząże wspinaczkowe,
- liny do asekuracji górnej,
- przyrządy asekuracyjne i karabinki blokadą zamka,
- linki pomocnicze do wiązania węzłów zaciskowych,
- taśmy asekuracyjne i karabinki (z blokadą zamka) do lonży.

Przebieg zajęć – 2 godziny lekcyjne

Rodzaje zadań	Opis ćwiczenia	Uwagi
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie gotowości do zajęć, podanie zadań lekcji.	Zbiórka w szeregu.
Zabawa ożywiająca	Ćwiczący wykonują tzw. „pajacyki”.	Prowadzący zwraca uwagę na poprawne wykonanie ćwiczenia.
Ćwiczenia obręczy biodrowej, kolan i stóp	W rozsypce, stojąc – krążenia bioder, wymachy kończyn dolnych w parach, półprzysiady oraz podskoki obunóż.	Prowadzący zwraca uwagę na obszerność ruchu.
Ćwiczenia obręczy barkowej oraz ramion i przedramion	Stojąc w rozsypce – krążenia ramion i przedramion, zabawa: „pączek, listek, kwiatek”.	Instruktor pilnuje dokładności ruchu dłoni podczas zabawy.
Wspinanie w łatwym terenie, w trawersie	Ćwiczący trawersują w prawą i lewą stronę z wykorzystaniem poznanych technik ruchu. Odnajdują miejsca odpoczynkowe tzw. <i>no hand rest</i> .	Instruktor zwraca uwagę na błędy i koryguje je.
Nauka wiązania lonży do uprząży	Uczestnicy za pomocą taśm i karabinków zakręcanych przywiązują do uprząży tzw. lonże.	Instruktor pokazuje i objaśnia poprawność wykonania zadania.
Nauka wiązania węzłów samozaciskowych	Ćwiczący w zespołach dwójkowych lub trójkowych ćwiczą wiązanie węzłów potrzebnych do asekuracji podczas zjazdu i podchodzenia po linie.	Prowadzący pokazuje, jak prawidłowo związać węzeł, opisuje ich rodzaje, czuwa nad poprawnością wykonania ćwiczenia.
Nauka „wejścia w zjazd”	Ćwiczenie odbywa się na stanowisku asekuracyjnym nisko zainstalowanym. Po pokazie uczestnicy kolejno dokonują wejścia w zjazd. Powtarzają tę czynność kilka razy. Prowadzący stosuje odpowiednie komendy.	Instruktor stosuje pokaz oraz pilnuje poprawności wykonania ćwiczenia.
Zjazd na linie z małej wysokości	Uczestnicy zajęć pod czujnym okiem instruktorów wchodzą w zjazd i zjeżdżają z małej wysokości, tak aby kontrola pracy na stanowisku była pełna.	Prowadzący informuje o kolejnych czynnościach i komendach stosowanych podczas zjazdu.

Nauka podchodzenia po linie z użyciem węzłów samozaciskowych	Ćwiczący wykorzystują umiejętność wiązania węzłów zaciskowych do podchodzenia po linie. Instruktor dokonuje kontroli długości węzłów samozaciskowych oraz skuteczności ich działania.	Należy tak zorganizować stanowisko do ćwiczeń, aby po podejściu można było ćwiczącego opuścić na dół.
Pokaz łączenia podchodzenia ze zjazdem na linie	Połączenie tych dwóch technik jest z pewnością ćwiczeniem zaawansowanym i jako takie na pierwszych zajęciach powinno być realizowane tylko w formie pokazu.	Instruktor pokazuje i objaśnia kolejne kroki podczas łączenia obu technik.
Ćwiczenia rozciągające wybrane grupy mięśni – klatki piersiowej i brzucha	W parach uczestnicy stają tyłem do siebie. Jeden z ćwiczących chwyci partnera za nadgarstki i uginając kolana, kładzie go na swoich plecach. Utrzymuje go przez kilka sekund, lekko pociągając za ramiona. Następnie zmiana ćwiczących w parze. W ustawieniu bokiem do ścianki (lub drabinek) ćwiczący opierają dłoń o ścianę – łokieć ugięty pod kątem 90 stopni. Dokonują obrotu tułowia, tak aby ramię ustawiło się w odwiedzeniu horyzontalnym. Ćwiczą prawą i lewą ręką po minimum 3 razy.	Instruktor pomaga poprawnie wykonać ćwiczenia.
Czynności organizacyjno-porządkowe	Sprzątnięcie przyborów. Omówienie realizacji zadań lekcji. Pożegnanie.	Zbiórka w ustawieniu dowolnym.

Źródło: opracowanie własne (metodyka nauczania zgodna z wytycznymi Polskiego Związku Alpinizmu).

Bibliografia

- Matuszyk A., *Humanistyczne podstawy teorii sportów przestrzeni na przykładzie alpinizmu*, Akademia Wychowania Fizycznego, seria: Studia i Monografie, Kraków 1998.
- Sas-Nowosielski K., *Wychowanie poprzez sport – między nadzieją a zwątpieniem. O naturze wychowania i historii kształtowania się poglądów na wychowawczą funkcję sportu*, „Sport Wyczynowy” 2004, nr 5-6/473-474.
- Sonelski W., Sas-Nowosielski K., *Wspinaczka sportowa. Zagadnienia wybrane*, Akademia Wychowania Fizycznego, Katowice 2002.
- <http://www.akglodz.org> [dostęp: 9.12.2014].
- <http://www.bytom.pl/wspinanie-to-wyzwanie> [dostęp: 12.12.2014].
- http://www.czarodziejskagora.org.pl/download/funkcja_wspinaczki.pdf [dostęp: 9.12.2014].
- http://www.czarodziejskagora.org.pl/pl/strona_glowna/obozy [dostęp: 5.12.2014].
- <http://www.examiner.com/article/rock-climbing-s-therapeutic-benefits-for-people-with-autism-and-asperger-s> [dostęp: 2.12.2014].
- http://www.monolitsport.com.pl/index.php?content=sciany_w [dostęp: 12.12.2014].
- <http://www.niepelnosprawni.pl/ledge/x/5238> [dostęp: 9.12.2014].
- <http://www.pza.org.pl> [dostęp: 9.12.2014].